

## Section Séniors 2021 / 2022

### Horaires des activités physiques et sportives

Département sports et loisirs 74 boulevard Jules Ferry 84000 Avignon Tel : 04 90 16 31 73

### Voir au dos les différentes options proposées

Centres de gymnastique ( 1h ou 2h par semaine, selon place disponible)		
<b>Mairie EST</b> Rue Laurent Fauchier	Mardi	14h à 15h ou 15h à 16h ou <b>16h à 17h</b>
	Jeudi	10h45 à 11h45 ( <b>cours masculin</b> )
	Vendredi	10h15 à 11h15
	Vendredi	14h à 15h ou 15h à 16h ou <b>16h à 17h</b>
<b>Salle Roland Montet</b> 10 rue des catalans	Lundi	13h45 à 14h45
	Jeudi	10h30 à 11h30
	Vendredi	9h à 10h
<b>Mérindol</b> Rue P Mérindol 04 90 86 28 42	Mardi	9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h
	Jeudi	17h à 18h
<b>Monclar</b> Maison pour tous 20 Av de Monclar	Jeudi	9h à 10h
	Vendredi	8h30 à 9h30
<b>Montfavet</b> Gymnase la Martelle	Lundi	8h à 9h ou 9h à 10h
	<b>Mardi</b>	<b>8h à 9h ou 9h à 10h</b>
	Jeudi	8h à 9h ou 9h à 10h
<b>Rocade</b> Centre culturel	Lundi	8h30 - 9h30 - 10h30
	Jeudi	8h30 - 9h30 ( Energym ) - 10h30( gym adapté)
<b>Livrée de Vivier</b> 5 rue collège de la Croix	Mardi	9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h
	Jeudi	9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h
<b>Champfleury Petit Dojo</b> Avenue du Blanchissage	Lundi	8h30 à 9h30 ou 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30
	Vendredi	9h45 à 10h45 ou 10h45 à 11h45
Piscine libre		
Piscine Chevalier de Folard -04 90 87 59 14	Vendredi - 16h à 17h	
Piscine Stade Nautique - 04 13 60 54 50	Mardi - 10h30 à 11h30	
Piscine J Clément - Montfavet 04 90 31 38 73	Vendredi - 16h à 17h	
Piscine Stuart Mill - 04 90 82 67 67	Lundi - 16h à 17h	
	Jeudi - 16h à 17h	
Marche de l'après midi 1 seule marche par semaine		
Lundi plus difficile		
Mardi - Facile		
Jeudi - plus difficile		
Marche sportive avec bâtons		
Souvine extérieur	Lundi :	10h45 à 12h
Barthelasse	Mardi :	10h15 à 11h45
Parc de la cantonne	Mardi	10h15 à 11h30
Plaine des sports	Vendredi :	8h30 à 10h
Gym dans l'eau		
Piscine Stade Nautique 04 13 60 54 50	Mercredi :	10h30 à 11h15
	Vendredi :	10h30 à 11h15
<b>Piscine Jean Clément</b>	<b>Fermée</b>	
Piscine Chevalier de Folard 04 90 87 59 14	Mardi :	16h à 16h45
	Jeudi :	16h à 16h45
	vendredi :	8h à 8h45 <b>Nouveau</b>
Piscine Pierre Reyne 04 90 86 23 13	Mardi	11h à 11h45
	Mercredi :	8h à 8h45
Piscine Stuart Mill 04 90 82 67 67	Lundi :	8h à 8h45 (Grand Bassin ) et 16h à 16h45 (petit bassin)
	Mercredi :	8h à 8h45 ( grand bassin) <b>Nouveau</b>
	Jeudi :	8h à 8h45 ( grand bassin) <b>Nouveau</b>
	Vendredi :	16h à 16h45 (Grand Bassin )
Rando à la journée		
5 Randonnées par trimestre	Mercredi Jeudi	
		Educateurs appn



